


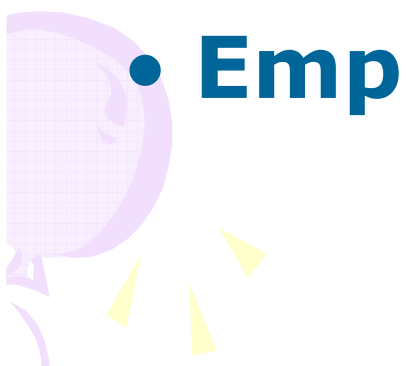


Vivir positivamente

La búsqueda del bienestar y la felicidad



Fortalezas humanas

- **Optimismo**
 - **Creatividad**
 - **Sentido del humor**
 - **Afecto**
 - **Resiliencia**
 - **Autoestima**
 - **Empatía**
- 
- 


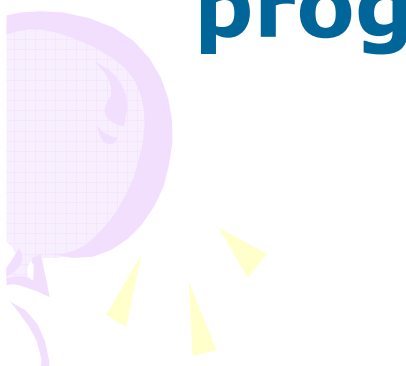


Optimismo

- **Está relacionado con las expectativas que tenemos hacia el futuro**
- **Implica ser más perseverante ante las dificultades**
- **Mejora la salud a largo plazo**
- **Susan C. Vaughan: El optimista no nace, sino que se hace**





Creatividad

- **Esta al abasto de todos**
 - **Es un ejercicio de libertad que aporta perspectivas nuevas**
 - **Proceso cognitivo que influye en nuestro cerebro emocional**
 - **Buen motor de arranque para progresar y superar bloqueos**
- 
- 




Sentido del humor

- **Proceso emocional-cognitivo de gran complejidad**
 - **Actitud lúdica y optimista en la vida**
 - **Reir: expresión emocional innata y universal**
 - **Beneficios del reir**
 - **La risoterapia**
- 
- 



Afecto

- **Necesidad primaria del ser humano**
 - **Experiencia positiva y gratificante, un ejercicio de autorealización**
 - **Ternura en la relación de pareja y en la familia**
 - **La relación de pareja crece y evoluciona con la vida**
- 





La resiliencia (¿¿la qué??)

- **Capacidad de una persona o un grupo para seguir progresando en la vida a pesar de sufrir experiencias traumáticas**
- **Michel Manciaux y Boris Cyrulnik**



La autoestima

Nathaniel Branden:

- **Es la suma de la confianza y el respeto hacia uno mismo**
 - **Es la convicción de que somos competentes para vivir y merecer la felicidad**
 - **Implica estar en paz con uno mismo y con los demás**
- 
- 

Síntomas de una baja autoestima

- **Criticamos exageradamente a los demás**
- **Nos sentimos culpables y desanimados por pequeños errores**
- **Necesitamos la aprobación de los demás para valorarnos**
- **Nos autocriticamos con dureza**
- **Nos sentimos bloqueados e incapaces de evitar la pasividad**
- **Nos sentimos superiores a los demás con beligerancia (iel narcicismo reduce la autoestima, es su antítesis!)**

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon is connected to a streamer of yellow triangular flags that extends to the right, partially overlapping the text area.

Como potenciar la autoestima

- **Aprender a aceptarse**
- **Liberarnos de la culpa**
- **La integración del sí-mismo más joven**
- **Vivir de manera responsable**
- **Vivir coherentemente**



Empatía

- **Capacidad de “ponerse en la situación del otro”**
- **Entender y comprender los puntos de vista de otra persona, sus vivencias, sentimientos y convicciones**
- **Permite una comunicación fluida y sana**
- **Respuesta equilibrada a las reacciones emocionales**




Sinergias

- **Lo más efectivo → potenciar tantas fortalezas humanas como nos sea posible**
- **Potenciando una fortaleza humana → incrementaremos las otras**
- **Ejemplo: potenciando nuestro sentido del humor → podemos aumentar nuestro optimismo**



Evitar la pasividad, ser activos

La información pasiva no es suficiente

- **Hay que tomar decisiones y actuar**
 - **Buscar el bienestar requiere esfuerzo**
 - **Es un esfuerzo bien recompensado**
- 



¿Qué es ser proactivo?

Stephen R. Covey:





“Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva”. Barcelona: Paidós, 2009

- 
- **Lecciones magistrales sobre el cambio personal**





Piensa bien y acertarás

- **Nuestra forma de pensar → camino que elegimos para ir por la vida**
 - **La vida: continuo de situaciones en las que podemos decidir y determinar nuestro futuro**
 - **A cada paso pensando bien → incrementamos un poco el bienestar y la felicidad**
- 
- 



Enlaces de Internet

- **Blog de Psicología positiva de Antonio Adserá:
www.blogpsicopositiva.com**
 - **www.psicologiapositiva.org**
 - **www.psicologia-positiva.com**
- 
- 

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a green one at the top, a blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon is connected to a streamer that ends in several small yellow triangles, resembling streamers or confetti.


Libros recomendados

- **Stephen R. Covey: Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva**
- **Nathaniel Branden: Cómo mejorar su autoestima**
- **Michel Manciaux: La resiliencia; resistir y rehacerse**



Resumen

Vivir positivamente: la búsqueda del bienestar y la felicidad

- **Introducción histórica y conceptual**
 - **Las fortalezas humanas: optimismo, creatividad, sentido del humor, afecto, resiliencia, autoestima, empatía, ...**
 - **Hay que ser activos y evitar la pasividad**
- 
- 